

健康カレンダー4月号

小児科の夜間・休日受付

○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

受付：午後10時45分まで

○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

○いばらき医療機関情報ネット

URL：<https://www.ibaraki-medinfo.jp>

いばらき医療機関情報ネット

検索



春の不調「春バテ」に気をつけましょう

春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、からだは緊張状態が続きます。そのため、疲れがたまる、免疫力が下がる、寝つきが悪くなるなど様々な不調をきたす可能性があります。さらに、新年度の異動や転勤、新生活の始まりなどで生活が大きく変化し、普段より緊張する機会やストレスを感じる機会が多く、自律神経が乱れやすくなります。

自律神経を整えるために、日常にちょっとした工夫をして春を楽しく過ごしましょう。

《今日からできる「春バテ」予防の工夫》

●決まった時間に起床し、朝食を食べましょう

- ・休日もできるだけ決まった時間に起床し、起きたらまずカーテンを開けて部屋に朝日を取り入れましょう

●バランスの取れた食事を心がけましょう

- ・1日3回きちんと食べる時間を作りましょう
- ・よく噛んで食べましょう
- ・一汁三菜を基本に、カルシウム、ビタミン、ミネラルなどを積極的に意識して様々な食材を取り入れましょう
- ・乳製品、大豆製品、ゴマやナッツ類、煮干しなどもちよい足し



●良質な睡眠をとる

- ・就寝前に目元や首元を温める
- ・アロマオイルでリラックス
- ・ハーブティーを飲む
- ・音楽を聴く



●ストレスをためない

- ・イライラなどのストレスは溜め込む前に発散しましょう
- ・ストレッチやウォーキングなどで身体を動かしましょう
- ・深呼吸をしたり、背伸びをしてみましょう
- ・居心地のいい場所を見つける
- ・自分の好きなことをする時間を作りましょう



献血のお知らせ

日にち 4月17日（金曜日）
 受付 9：30～12：15
 13：30～16：00
 会場 鉾田中央公民館



4月の事業カレンダー

日	事業名	場所	受付時間
9	春のミニドック	旭	8：00～11：20
10	春のミニドック	旭	8：00～11：20
11	春のミニドック	旭	8：00～11：20
16	春のミニドック	鉾田	8：00～11：20
17	春のミニドック	鉾田	8：00～11：20
18	春のミニドック	大洋	8：00～11：20
20	春のミニドック	鉾田	8：00～11：20
20	回収日/個別回収	旭	9：00～10：30
21	春のミニドック	鉾田	8：00～11：20
21	ひきこもり相談	鉾田	13：00～16：00
22	春のミニドック/個別回収	鉾田	8：00～11：20
22	個別健康相談	旭	13：30～15：30
22	個別回収	鉾田	9：00～10：30
23	春のミニドック	大洋	8：00～11：20
24	春のミニドック/個別健康相談	大洋	8：00～11：20
25	春のミニドック	鉾田	8：00～11：20
26	春のミニドック/回収日	鉾田	8：00～11：20
28	回収日	大洋	9：00～10：30

4月の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
5（日）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
12（日）	高須病院	鉾田2570	33-2131
19（日）	魁沢ファミリークリニック	鉾田2119-1	33-2555
26（日）	ハタミクリニック	鉾田1347-1	33-3158
29（水）	舟木クリニック	舟木179-3	36-5288

健康相談・大腸がん検体回収日

【健康相談】健康相談・大腸がん検体回収日

保健師・管理栄養士による、からだやこころの健康に関する相談日です。事前予約制ですので、ご希望の方は保健センターへご予約ください。

【大腸がん検体回収日】

希望者に事前に容器を配布いたしますので、各保健センターにご連絡ください。

鉾田保健センター	大洋保健センター	旭保健センター
☎0291-33-3691	☎0291-39-4866	☎0291-37-1411
4/22（水）	4/28（火）	4/20（月）

鉾田市 福祉保健部 健康増進課

鉾田保健センター TEL：0291-33-3691 FAX：0291-33-3717

Mail kenkou@city.hokota.lg.jp